

Mandag	Tirsdag	Ons	Torsdag	Fredag	
	10- 11 Trening på apparater <i>Forus</i>			10-11 Trening på apparater <i>Forus</i>	10-11 Ballspill <i>Forus</i>
	11:30-12:30 Kurs eller faglig drøs <i>Forus</i>			11-12 Drøsen <i>Forus</i>	
13 - 14 Sirkel puls & styrke <i>Sola</i>			13:30- 14:30 Puls & styrke <i>Forus</i>		
14- 14:30 Pust & strekk <i>Sola</i>					

Du behøver ikke å ha trent før, for å trene på Friskliv. Vi hjelper deg i gang, og sammen finner vi alternativer som fungerer for akkurat deg. Du kan delta i opptil 6 mnd.

Friskliv har gruppetrening, kurs og personlig veiledning for deg som vil endre levevaner. Du må bo eller jobbe i Sola kommune, og være over 16 år, for å bruke tilbudene. Sjekk www.sola.kommune.no/friskliv eller ta kontakt på 906 166 87 / 482 68 367. PS: timeplanen kan endre seg ila. året, sjekk hjemmesiden for oppdatert versjon.

Sirkel puls & styrke, Arena Sola
Enkle øvelser hvor du får trent store muskelgrupper og får opp pulsen.

Pust & strekk, Arena Sola
Skånsom trening med fokus på kroppsbevissthet, mobilitet og avspenning. Ledet av psykomotorisk fysioterapeut.

Puls & styrke, Arena Forus
Vi veksler i intervaller mellom kondisjonstrening, og styrke for hele kroppen.

Trening på apparater, Arena Forus
Styrkeapparater og kondisjonsapparater. Du får veiledning av frisklivlivsansatt.

Ballspill, Arena Forus
Squash, badminton, bordtennis, fotball, landhockey, basketball.

Kurs eller faglig drøs, Arena Forus
Frisklivsansatte holder livstils kurs, eller leder gruppesamtale om livsstilsendring. Ta kontakt for datoer.

Drøsen, Arena Forus: Et sosialt møtepunkt i kafeen for de som vil.

Påmelding i Friskus.com